

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

## سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر



### اجباری شدن طرح نیروی انسانی

طبق نامه مورخ ۲۹/۷/۱۴۰۲ معاونت توسعه وزارت بهداشت ۹ رشته از رشته های پیراپزشکی مشمول طرح اجباری تلقی شدند که رشته تغذیه هم جزو این رشته ها ذکر شده است. بنابراین دانشجویان رشته تغذیه که از تاریخ یک آبان ۱۴۰۲ فارغ التحصیل می شوند مشمول طرح اجباری می شوند.

### بازدید مدیر دفتر بهبود تغذیه از برنامه های تغذیه در

#### حوزه بهداشت در مشهد

آقای دکتر اسمعیل زاده در تاریخ های ۱۲ و ۱۳ مهر ماه از برنامه های تغذیه حوزه بهداشت بازدید کردند. در ابتدای حضور ایشان نشست با معاون بهداشتی دانشگاه مشهد جناب آقای دکتر قربان زاده داشتند که با توجه به انتصاب اخیر آقای دکتر به مسئولیت معاونت بهداشتی، ضمن تبریک و آرزوی موفقیت مسئولیت جدید بر لزوم توجه به برنامه های تغذیه و نقش آن در پیشگیری از بیماری ها و همچنین تامین مکمل ها و پیگیری اعتبارات ابلاغی یک درصد بر ارزش افزوده جهت فرهنگ سازی و برنامه های آموزشی تاکید نمودند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه ضمن بازدید از مرکز جامع سلامت شهری شهید قدسی و بررسی روند کار کارشناس تغذیه مرکز و برنامه های تغذیه در سامانه سینا ضمن تشکر از فعالیتهای گروه تغذیه در سامانه سینا متذکر استفاده از فرم های تخصصی وزارت در سامانه شدند. سپس مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه آقای دکتر اسمعیل زاده در جلسه ارتقا کیفیت نان در دفتر نماینده مردم مشهد و کلات در شورای اسلامی و رئیس کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی حجه الاسلام پژمان فر حضور یافتند و در خصوص مطالبه وزارت بهداشت و دفتر بهبود تغذیه جهت بهبود کیفیت نان از مرحله تولید ارد تا نان سر سفره بیاناتی را ارائه نموده و بر استفاده از آرد کامل (۷ درصد) و عمل اوری مناسب خمیر در نانوائی تاکید داشتند و اعلام نمودند همکاری لازم در راستای فرهنگ سازی مردم جهت استفاده از نان سبوس دار از طریق دانشگاه های علوم پزشکی و معاونت بهداشت انجام می گردد. دکتر اسمعیل زاده پس از پایان اولین روز کنگره تغذیه در نشست جمعی از کارشناسان تغذیه مراکز

جامع سلامت این دانشگاه قرار گرفت در این نشست ضمن قدردانی از زحمات و فعالیتهای صورت گرفته، پای صحبت و پیشنهادات و انتقادات این کارشناسان نشستند ایشان با تاکید بر افزایش کیفیت مشاوره تغذیه، شاخص عملکرد مشاوره تغذیه را در کنترل و بهبود وضعیت بیماری به خصوص بیماران غیر واگیر دانست. ایشان خواستار تدوین یک فرمت قابل ارائه ثبت برنامه غذایی به مراجعین توسط کارشناسان و ارائه برگه پرینت شده برنامه غذایی در پایان مشاوره شدند. در ادامه به سئوالات کارشناسان در برنامه های تغذیه از سامانه پاسخ دادند. ایشان ضمن حمایت از حقوق کارشناسان تغذیه در مراکز در نظر گرفتن فضای مناسب و تجهیزات کافی جهت مشاوره و مراقبت تغذیه ای را لازم داشتند. در پایان ضمن تشکر، برگزاری جلسات پرسش و پاسخ به صورت فصلی را نقطه عطف روابط صمیمانه بیان مشکلات و بهبود کیفیت و اجرای برنامه های بهداشتی و عملکرد کارشناسان تغذیه عنوان نمودند.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

## سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر



| year | Carbonated Drink                         |
|------|------------------------------------------|
| 2017 | 10                                       |
| 2018 | 10                                       |
| 2019 | 8                                        |
| 2020 | 16 (domestic prod<br>36 (International I |
| 2021 | 16 (domestic prod<br>36 (International I |

### نشست فوکارال پوینت های تغذیه منطقه EMRO با

#### شرکت ۲۲ کشور

ریزیهای تغذیه ای کشور را به شرح زیر برای حضار برشمردند:

۱- ادغام نظام سرویلانس در سیستم بهداشت در ج.ا.ایران

۲- حذف و عدم استفاده از روغن هیدروژنه در صنعت غذایی کشور

۳- کاهش میزان قند در نوشیدنی ها

۴- استفاده از اهرم مالیات بر مواد غذایی آسیب رسان

در این نشست منطقه ای که در امان - اردن از تاریخ ۱۸ تا ۲۰ سپتامبر برگزار شد پیشبرد اهداف و برنامه های موثر تغذیه در جامعه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. مدیر منطقه امرو جناب آقای ایوب الجوالده و مدعوین وزارت بهداشت اردن از سخنرانان این گردهمایی بزرگ بودند. در ادامه نمایندگان کشورهای عضو و شرکت کننده به ارائه گزارشی از عملکرد در زمینه بهبود وضعیت تغذیه ای منطقه خود پرداختند.

هدف اصلی از ارائه گزارش وضعیت تغذیه، استفاده از تجارب، ایده ها و پیشنهادات کشورهای با یکدیگر بود. در این نشست دکتر احمد اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که به نمایندگی از جمهوری اسلامی ایران شرکت کرده بودند گزارش جامعی از عملکرد و برنامه های حوزه غذا و تغذیه در ج.ا.ایران به حاضرین ارائه دادند. پس از ارائه گزارش توسط نماینده جمهوری اسلامی ایران که با استقبال خوب نمایندگان دیگر کشورها روبه رو شد پیشنهاداتی در راستای بهبود هرچه بیشتر و بهتر وضعیت تغذیه و غذا در کشور داده شد. دکتر اسمعیل زاده اولویت برنامه

در پنل دیگری که کشورهای عضو شورای همکاری خلیج فارس به ارائه گزارش مربوط به وضعیت تغذیه و برنامه های کشورشان می پرداختند دکتر اسمعیل زاده به عنوان مدیر پنل، جلسه را مدیریت کرده و نتیجه گیری مربوط به ارائه این کشورها را در پایان ارائه دادند. به منظور بهره گیری از تجارب اساتید دانشگاهی، در این نشست برخی از اعضای هیات علمی دانشگاه ها و محققین از کشورهای مختلف نیز حضور داشتند که از ج.ا.ایران اساتیدی از انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به همین منظور شرکت داشتند.

### برگزاری کمیته ملی شیر مدرسه

کمیته ملی شیر مدرسه توسط دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با حضور ذینفعان از سازمانهای دخیل در این امر و واحد های مربوطه مورخ ۲۵ مهر در وزارت بهداشت برگزار شد. دستور این جلسه بازنگری دستورالعمل اجرایی شیر مدرسه بود که بعد از کلی بحث و تبادل نظر در این خصوص بازنگری این دستورالعمل به اتمام رسید و مقرر شد هر اداره ای نظرات خود را با نامه رسمی برای دبیر خانه ارسال کند.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

## برگزاری همایش نان کامل

همایش نان کامل ۲۴ مهر در اراک توسط گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت این دانشگاه برگزار شد. این همایش براساس اهداف برنامه پنجم و ششم و هفتم توسعه و اهداف سند ملی امنیت غذایی و نهضت احیای نان کامل در استان اراک و اهداف آن طراحی و اجرا گردید.

در این همایش شرکت کنندگانی از روسای مراکز شهرستانهای تابعه دانشگاه معاونتهای مختلف دانشگاه علوم پزشکی اراک، اعضای کار گروه گندم و آرد و نان استانی، کلیه کارشناسان تغذیه در بخش بهداشت و بخش درمان شهرستانهای تابعه، اعضای هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اراک، نانویان فعال در استان پیش کسوتان عرصه نان در استان، کارشناسان مسئول بهداشت محیط - کارشناسان مسئول آموزش سلامت شهرستانهای تابعه دانشگاه، روسای گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاههای مختلف (اصفهان - ایلام - ایران - اهواز - البرز - تهران - خراسان شمالی - خمین - خوی - خلخال - دزفول - ساوه - سمنان - سبزوار - شاهرود - شهید بهشتی - شیراز - شوشتر - فسا - قم - قزوین - کاشان - کرمان - چهار محال و بختیاری - گناباد - گلستان - گیلان - لرستان - مراغه - مشهد - هرمزگان - همدان حضور داشتند.

در این همایش معاون بهداشت، دکتر پورآرام متخصص تغذیه، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، رئیس دانشگاه علوم پزشکی اراک و نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه شهر اراک در خصوص توجه به کیفیت نان در کشور و احیای نان های با سبوس بالا صحبت کردند

همچنین از فعالان عرصه نان توسط مسئولین تجلیل بعمل آمد. شایان ذکر است در جوار سالن برگزاری همایش یکی از شرکتهای کارافرین به نام شینان محصولات خود که با ارد کامل ( انواع شیرینی های بدون قند - فیتیر بدون جوش شیرین و....) را ارائه دادند.

در پایان همایش شرکت کنندگان از سه نانوايي که با آرد کامل ويارانه ای پخت نان را انجام میدادند بازديد بعمل آمد و کليه بازديد کنندگان نان کامل هم خريداري کردند. به کليه شرکت کنندگان در همایش یک کيسه حمل نان که شامل (فتير سوغات اراک و یک بسته آرد کامل) بعنوان سوغات ارائه گردید.



# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

## سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

### گزارشی از غرفه دفتر بهبود تغذیه در همایش تجلیل از دستاوردهای حوزه بهداشت کشور

همایش تجلیل از دستاوردهای حوزه بهداشت کشور از تاریخ ۲۵ تا ۲۸ مهر در سال همایش های رازی برگزار شد. در این همایش کلیه مراکز و دفاتر معاونت بهداشت غرفه های برای عرضه دستاوردهای صورت گرفته در طی چند سال گذشته برپا کرده بودند که یکی از این غرفه ها مربوط به دفتر بهبود تغذیه بود.

در این غرفه دستاوردهایی همچون اجرای موفقیت نان کامل در اراک، بهینه سازی روغن های خوراکی و غنی سازی در صنعت لبنیات به نمایش گذاشته شد. که از صنعت روغن آقای مهندس کاظم زاده با حضور در غرفه پاسخگوی سوالات مراجعه کنندگان در خصوص روغن بودند. همچنین در هر روز همایش دو نفر کارشناس تغذیه اقدام به ارائه مشاوره به مراجعه کنندگان می کردند. در این چند روز معاونین بهداشتی دانشگاه های مختلف نیز پس از بازدید از غرفه دفتر، جلساتی به منظور بحث و تبادل با کارشناسان و مدیر دفتر داشتند. در حاشیه این همایش وزیر بهداشت و معاون بهداشت از غرفه بازدید کردند و از اجرای برنامه نان کامل استقبال و تاکید شد که این برنامه در دیگر استانهای کشور تسری پیدا کند.



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

## ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

## نوآوری و اقدامات برجسته گروههای بهبود تغذیه دانشگاهها

### پویش قلب سالم با صبحانه ی سالم

به همت واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت شوشتر به مناسبت روز جهانی قلب ( ۷ مهرماه ) ، روز جهانی تخم مرغ ( ۱۷ مهرماه ) و روز جهانی نان ( ۲۴ مهرماه ) پویش قلب سالم با صبحانه سالم در تاریخ ۱۴۰۲/۷/۱۷ در این معاونت برگزار گردید .

این پویش که شامل برنامه ی تن سنجی ( اندازه گیری قد ، وزن ، BMI ) و خطرسنجی ، اجرای برنامه ی پیاده روی و صبحانه ی سالم به صرف تخم مرغ و نان سبوس دار بود که ویژه ی کلیه کارکنان سازمان مرکزی دانشکده علوم پزشکی شوشتر اجرا گردید.



### تدوین بسته خدمتی تغذیه مادران باردار مراکز

#### روستایی در مرکز بهداشت شهرستان مشهد ۳

#### دانشگاه علوم پزشکی مشهد

با توجه به کمبود شدید نیروی کارشناس تغذیه در مراکز روستایی و به منظور دسترسی آسان مادران به خدمات تغذیه و با هدف کاهش ارجاعات مادران باردار روستایی، واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شماره سه دانشگاه مشهد اقدام به تهیه بسته خدمات تغذیه ویژه مادران باردار روستایی نموده است. در این بسته که بر اساس بسته جامع خدمات تغذیه ، بسته های آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت و بوکلت مادران گردآوری و تنظیم گردیده است، ارائه آموزش ها و توصیه های تغذیه دوران بارداری با توانمند سازی بهورزان و ماما ها انجام میشود و تنها در صورتی که مادر نیازمند دریافت رژیم غذایی باشد به کارشناس تغذیه منطقه ای ( نزدیکترین کارشناس تغذیه) ارجاع داده میشود. این طرح در حال حاضر در یک مرکز جامع سلامت روستایی به صورت پایلوت اجرا میشود.

### برگزاری جشنواره عطر ریحان

مرکز بهداشت غرب تهران دانشگاه علوم پزشکی ایران با همکاری معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۱۸، نخستین جشنواره سبزی با عنوان عطر ریحان را برگزار کرد.

نخستین جشنواره سبزی با عنوان عطر ریحان؛ به همت مرکز بهداشت غرب تهران و با همکاری معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۱۸ و با هدف آشنایی عموم مردم با ارزش غذایی سبزی ها در سبد غذایی خانوار ایرانی، در نیمه اول مهر ماه برگزار شد.

در این جشنواره دو روزه، علاوه بر عرضه مستقیم فرآورده های سبزی تازه در قالب غرفه های پاتوق و دورهمی و نیز تولیدات خانگی بانوان کارآفرین، خدمات فرهنگی در غرفه های کودک، سیاه چادر، طبخ غذاهای سنتی با سبزی تازه، عرقیات سبزی های کوهی، نیز ارائه شد.

همچنین میز خدمت تغذیه نیز مستقر و به ۵۰ نفر از بازدیدکنندگان مشاوره های تغذیه ای ارائه شد.

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت غرب تهران، در جلسات آموزشی، موضوعاتی همچون: آشنایی با انواع سبزیجات و ارزش غذایی آنها، نقش سلامتی

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید .

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

## تنظیم برنامه غذایی برای کودکان و نوجوانان توان خواه مرکز حرفه آموزی ارمغان

گفتنی است، طبق هماهنگی صورت گرفته مقرر شده است به منظور بررسی میزان اثربخشی این برنامه، کودکان و نوجوانان تحت پوشش این مرکز به مدت یکسال و با فاصله زمانی سه ماهه توسط کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت مقیمیان، مورد پیگیری قرار گیرند.

مرکز ارمغان، از سال ۱۳۸۵ با هدف شناسایی و تقویت توانمندیهای دختران و پسران کم توان ذهنی و کمک به ارتقای سطح استقلال آنها در زندگی و آماده کردن آنها برای بازار کار با توجه به سطح توانمندیهای ایشان فعالیت می کند. این اهداف در قالب آموزش، تولید، توانبخشی و فعالیتهای فوق برنامه اجرا می شود و در حال حاضر ۵۶ نفر حرفه آموز کم توان ذهنی ( ۲۵ نفر دختر و ۳۱ نفر پسر نوجوان و جوان دارای معلولیت های ذهنی شامل: سندروم داون و معلولیت ذهنی مرزی، اوتیسم سطح بالا) در این مرکز مشغول به فعالیت و آموزش هستند.



رنگ های متنوع سبزیجات در سلامتی بدن، اهمیت سبزیجات در کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر، میزان توصیه شده به مصرف سبزیجات برای گروه های سنی مختلف، چگونگی نگهداری و طبخ سبزیجات را به ۱۰۰ نفر از شرکت کنندگان آموزش داد.

گفتنی است، ۳۰۰۰ نفر از مردم از این جشنواره بازدید کردند.



مرکز بهداشت شمال غرب تهران دانشگاه علوم پزشکی ایران با همکاری سازمان بهزیستی، برای کودکان و نوجوانان توان خواه مرکز حرفه آموزی ارمغان، برنامه غذایی تنظیم کرد. سیده زهرا سادات؛ کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت مقیمیان ( تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران)، برای ۵۶ کودک و نوجوان توان خواه ( معلولین ذهنی - حرکتی، سندرم داون و...) در مرکز حرفه آموزی ارمغان؛ با هدف اصلاح الگوی غذایی افراد این مرکز و به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی ایشان، طبق هرم غذایی مدیریتانه ای، برنامه غذایی تنظیم کرد.

در تنظیم این برنامه غذایی، از هرم های غذایی مدیریتانه ای با کالری های مشخص استفاده شد. در این هرم تمرکز بر مصرف نان و غلات سبوس دار، گوشت های کم چرب و عمدتاً از نوع مرغ و ماهی و ماکیان، مغز دانه ها، حبوبات، لبنیات کم چرب و روغن زیتون و نیز مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات متنوع رنگی جهت تأمین فیبر و ویتامین های مورد نیاز روزانه است. شایان ذکر است، الگوهای غذایی با کالری های ۱۰۰۰، ۱۲۰۰، ۱۴۰۰ کیلوکالری برای پاسخگویی نیازهای تغذیه ای افراد ۲ تا ۸ سال و الگوهای ۱۶۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری برای ۹ سال و بالاتر طراحی شده است.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

## تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

### اثر رژیم کتوژنیک در مقابل رژیم مدیترانه ای بر

### هموگلوبین گلیکوزیله در افراد مبتلا به پیش دیابت و

### دیابت نوع ۲

در مورد اینکه چه نوع از رژیم غذایی به ویژه رژیم های کم کربوهیدرات برای افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ مناسب تر است توافق مشخصی وجود ندارد. در این مطالعه دو نوع رژیم کم کربوهیدرات (مدیترانه ای و کتوژنیک) و اثرات شان بر کنترل گلوکز و عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی با هم مقایسه شدند. این رژیم ها سه شباهت (ترکیب سبزیجات غیر نشاسته ای، حذف قندهای افزوده شده و غلات تصفیه شده) و سه تفاوت (حبوبات، میوه ها، غلات تصفیه نشده) داشتند. افراد شرکت کننده در مطالعه ۴۰ نفر بودند که همگی بالای ۱۸ سال سن داشتند و مبتلا به پیش دیابت و یا دیابت نوع ۲ بودند که به مدت ۱۲ هفته یکی از دو رژیم تعیین شده را استفاده کردند. در رژیم مدیترانه ای حبوبات، میوه ها و غلات کامل بود و در رژیم کتوژنیک هیچ یک از این مواد نبود. در پایان مشخص شد که میزان تغییرات هموگلوبین گلیکوزیله در بین هر دو گروه کاهش داشت و با نوع رژیم مرتبط نبود. رژیم کتوژنیک منجر به کاهش بیشتر تری گلیسیرید شد اما کلسترول LDL را بالاتر برد و منجر به خطرات بیشتر بیماری های قلبی و عروقی شد.

که این مورد می تواند به دلیل عدم دریافت مود مغذی کمتر و نبود حبوبات، میوه ها و غلات در رژیم کتوژنیک باشد. همچنین رژیم کتوژنیک پایداری کمتری نسبت به رژیم مدیترانه ای داشت.

### ۵ عامل خطر قابل اصلاحی که شما را از ابتلا به

### بیماری های قلبی و عروقی نجات می دهد

بیماری های قلبی عروقی شایع ترین بیماری های غیرواگیر در سراسر جهان هستند و تقریباً یک سوم کل مرگ ها را در سطح جهان تشکیل می دهند. عوامل خطر قابل اصلاح مانند شاخص توده بدن، فشار خون سیستولیک، سطح کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم، سیگار کشیدن و دیابت عامل درصد شیوع و بروز بیماری های قلبی عروقی است. این عوامل خطر برای به دست آوردن امتیازهای خطر امروزی ۴-۶ برای تخمین خطر ۱۰ ساله بیماری قلبی عروقی استفاده می شود، اگرچه وزن های متفاوتی به آنها داده می شود. این عوامل خطر قلبی عروقی نیز ارتباط متفاوتی با پیامدهای قلبی عروقی و غیر قلبی دارند. مصرف دخانیات به شدت با مرگ زودرس مرتبط است، در حالی که افزایش فشار خون و سطح کلسترول لیپوپروتئین غیر چگالی (HDL) به طور خاص با بیماری قلبی عروقی مرتبط است.

یک بررسی که در مجله new england journal of medicine چاپ شده است داده های سطح فردی را از ۱۱۲ مطالعه کوهورت انجام شده در ۳۴ کشور و ۸ منطقه جغرافیایی شرکت کننده در کنسرسیوم جهانی خطر قلبی عروقی گردآوری کرده و ارتباط بین عوامل خطر (شاخص توده بدن، فشار خون سیستولیک، کلسترول لیپوپروتئین بدون چگالی، سیگار کشیدن فعلی و دیابت) و بیماری قلبی عروقی و مرگ ناشی از هر علت را با استفاده از تحلیل های رگرسیون کاکس، طبقه بندی شده بر اساس منطقه جغرافیایی، سن و جنس بررسی شد. کسرهای منتسب به جمعیت برای بروز ۱۰ ساله بیماری قلبی عروقی و ۱۰ سال مرگ و میر ناشی از همه علل برآورد شد. نتایج این بررسی نشان داده است که در میان ۱،۵۱۸،۰۲۸ شرکت کننده (۵۴،۱٪ از آنها زن) با میانگین سنی ۵۴،۴ سال، تغییرات منطقه ای در شیوع پنج عامل خطر قابل اصلاح مشاهده شد. بروز بیماری قلبی عروقی در ۸۰۵۹۶ شرکت کننده طی یک پیگیری متوسط ۷،۳ سال (حداکثر ۴۷،۳) رخ داد و ۱۷۷۳۶۹ شرکت کننده در طی یک پیگیری متوسط ۸،۷ سال (حداکثر ۴۷،۶) جان خود را از دست دادند. برای هر پنج عامل خطر در مجموع، کسری کل منتسب به جمعیت جهانی از بروز ۱۰ ساله بیماری قلبی عروقی ۵۷،۲٪ در بین زنان و ۵۲،۶٪ در مردان و مقادیر مربوط به مرگ و میر ۱۰ ساله به هر علت ۲۲،۲٪ و ۱۹،۱٪ بود.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

## ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

### معرفی کارشناسان تغذیه برتر معاونت‌های بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی

نام و نام خانوادگی: فاطمه معماریان

سابقه کار: ۶ سال

محل خدمت: دانشکده علوم پزشکی شوشتر/مرکز

بهداشت شماره یک شهری و هم چنین مرکز روستایی

علم الهدی به صورت تقسیم شده در طول هفته

مقطع تحصیلی: کارشناسی علوم تغذیه

#### دلایل انتخاب

- انجام مشاوره تغذیه با کیفیت و کمیت بالا و توجه به ویژگی‌های شخصی و فردی مراجعین

#### اقدامات ابتکاری

- تلاش در جهت برطرف کردن مشکلات مالی که منجر به سوءتغذیه شده با ارائه‌ی پیشنهادهای متناسب با هر شخص برای ایجاد اشتغال و کسب درآمد خانگی



نام و نام خانوادگی: نیلوفر حق شناس

سابقه کار: ۴ سال

محل خدمت: مرکز خدمات جامع لارستان

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد تغذیه بالینی

#### دلایل انتخاب

- میزان بالای همکاری با برنامه‌های بین بخشی و برون بخشی
- اقدامات ابتکاری در حیطه وظایف



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)

# ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۱۳، ماه مهر

## کنگره ها و همایش های پیش رو

سمینار تازه های مدیریت چاقی و اضافه وزن برگزار می شود

سمینار دو روزه تازه های مدیریت چاقی و اضافه وزن توسط دانشگاه علوم پزشکی شیراز به صورت حضوری ۱۱ و ۱۲ آبان برگزار می شود علاقه مندان برای کسب اطلاعات بیشتر به سامانه آموزش مداوم مراجعه کنند.

کنفرانس بیماری فقر آهن، تشخیص- درمان - تغذیه برگزار می شود

کنفرانس یک روزه بیماری فقر آهن، تشخیص- درمان - تغذیه توسط دانشگاه علوم پزشکی همدان به صورت وبینار ۲۸ آبان برگزار می شود. علاقه مندان برای کسب اطلاعات بیشتر به سامانه آموزش مداوم مراجعه کنند.

کنفرانس تغذیه بیماران بستری در بخش های مراقبت ویژه سوختگی ( BURN ICU ) برگزار می شود

کنفرانس یک روزه تغذیه بیماران بستری در بخش های مراقبت ویژه سوختگی ( BURN ICU ) توسط دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به صورت حضوری ۲۲ آبان برگزار می شود. علاقه مندان برای کسب اطلاعات بیشتر به سامانه آموزش مداوم مراجعه کنند.



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

[nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir)